

處理對 COVID-19 和 糖尿病的擔憂

我們知道目前的情況可能會有些令人感到恐懼，充滿不確定的因素。您患有糖尿病的經歷，以及它帶來的壓力和不確定性，意味著您可能比大多數人更能應對這種情況。如果您發現自己在擔心，那麼關注那些您能控制的事情可能會有所幫助。

您可以控制的事情

關注這些可以保持您的身心健康。

- **密切關注相關資訊**
衛生部 (Department of Health) 提供了關於全球性流行疾病 COVID-19 的最新消息和建議。
- **瞭解 COVID-19 的症狀**
以及如果您已出現症狀應該如何處理。請查看最新的國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 新型冠狀病毒疫情建議，或撥打新型冠狀病毒專線 **1800 020 080**。要向醫生或醫院尋求醫療明，請提前致電討論您的癥狀並預約。
- **如果您生病了怎麼辦**
如果病情不確定，請查看國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 對於這種情況的建議。
- **注意勤洗手**
用肥皂和清水沖洗 20 秒鐘。
- **遵行社交距離**
通過保持社交距離減少感染病毒的機會。
- **盡你所能控制好您的糖尿病**
將血糖保持在適當範圍內。如有需要，請確保可以防治低血糖。

您無法控制的事情

專注於這些不會對您有幫助。

- **如果您感染了 COVID-19**
如果您感染了 COVID-19，那不是您的錯。善待自己，不要自責。
- **如果您的朋友們感染了 COVID-19**
這可能會令人感到恐懼，並會使您感到焦慮。請盡力保護好您自己和您周圍的人。
- **變得更加脆弱**
如果您感染了這種病毒，患糖尿病可能會使您更容易覺得身體不適。
- **需要自我隔離或待在家中**
您會無法工作、去學校上課或無法赴約：這沒關係，這是我們所有人都可以採取的減緩或阻止病毒擴散的最佳措施。
- **其他人的感受、意見或行為**
做您能做的事，不要讓別人的想法影響您。

您可以控制的事情

關注這些可以保持您的身心健康。

- **保持健康飲食**
保持均衡的飲食，確保每天攝取足夠的維他命和營養。
- **鍛煉身體**
與他人保持距離並不意味著您需要停止活動。
- **保持健康的精神狀態**
記得要照顧好自己的情緒：
 - » 與親朋好友在線交談
 - » 加入在線糖尿病同伴支援小組或試用冥想應用程式！
- **您所需的支援**
自信地說“不”，並在有需要時尋求幫助。
- **與您的僱主或管理人員溝通**
您可能需要請病假或休假。
- **知道該聯繫誰**
確保您有醫生、認證糖尿病教育工作者和其他醫療專業人士的最新聯絡方式。
- **照常訂購糖尿病用品**
照常訂購您的國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 產品和藥品。如果您有需要，請撥打國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 專線 **1800 637 700**。

您無法控制的事情

專注於這些不會對您有幫助。

- **超市物資供應情況**
您無法控制物資的供應情況。要有耐心，盡量不要恐慌性搶購。
- **醫護人員配備水準**
聯絡您的醫療團隊或前去看診可能會更加困難。您可考慮使用其他方式，如電話或視訊看診。
- **恐怖新聞和媒體**
從可靠的來源獲取新聞。如果感覺消息太多，可以暫時不看新聞或社交媒體。
- **取消事務**
這可能令人失望，並且很難做出決定，尤其是如果您提出要取消。但是必須要做安全和保護自己和他人所需的事情。

是否需要幫助？

請撥打國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 求助熱線 **1800 637 700**，向醫療專業人士諮詢。

國家糖尿病服務計畫與您

通過國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 可以獲得廣泛的服務和支援，幫助您管理糖尿病。這包括通過國家糖尿病服務計畫 (NDSS) 求助熱線和網站提供的糖尿病管理資訊。現有的產品、服務和教育課程可以幫助您控制糖尿病。

由雷克瑟姆青少年糖尿病服務中心 (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) 的 @DrRoseStewart, @AugardeSophie 開發，並由 @ACBRD 代表 @NDSS_Aus 改編。

此資訊僅供參考。它不應該取代個人醫療建議。如果您有任何關於您的健康狀況的問題，或者進一步的問題，您應該聯絡醫療專業人士。